

《長生不老》-- 長生與逆齡真的是一個應該戮力追求的目標嗎？

「今天起，我是個六旬老翁了。」

「哈哈～生日快樂～～」「有五十歲大嬸衝擊大嗎？」

「小一點點～」

早上朋友傳來訊息，立刻給予有效安慰(OS：我人真好)。這個感嘆 aging 的對話，讓我想起最近看的《長生不老》這部紀錄片，描述美國矽谷富豪 Bryan Johnson 追求長生不老的藍圖計劃。

為了實踐他的「死亡是種選擇而非必然」哲學，Johnson 每天嚴格控制飲食與睡眠作息，每週三次高強度運動。

如果只是這樣，Johnson 只是積極在過一般人懂的健康人生。但是 Johnson 的



長生逆齡計劃不止如此，他每天晚上八點半入睡，早晨五點半起床，起床後第一件事就是吞百粒多營養補充劑。他曾經接受自己未成年兒子的血液，透過輸血實驗尋求延緩衰老的可能性。

每天睡覺前，Johnson 會先戴兩小時防藍光眼鏡；為了修復陽光對皮膚的傷害，每天會塗七種

防曬乳和藥膏；刷完牙，還會用茶樹油沖洗並塗上抗氧化凝膠；他發現自己的睫毛比一般人短，還專門測量頸動脈的厚度。

為了用數據證明效果，Johnson 除了每日測量基本體重、身體質量指數(BMI)和體脂率，他在睡覺時也安裝儀器監測體溫、血糖、心率變化、血氧以及勃起(對你沒看錯，勃起，男人是有多在意自己的性能力？！)。

此外，他頻繁做血液、糞便和尿液檢測，全身核磁共振和超音波檢查，以及腎臟、

前列腺、甲狀腺和神經系統定期檢查。為了檢查腸道，他曾在禁食24小時後吞下迷你照相機，拍了三萬多張腸道照（接著吃六小時瀉藥把相機排出）

Johnson 在網路上公開自己的各項數據 -- 他今年46歲，心臟37歲、牙齒35歲、皮膚28歲和體能18歲，且成功將衰老速度減緩30%，用以證明自己的長生逆齡計劃有效。

不管別人怎樣譏笑他，說他活得像苦行僧一樣，為了未來活得久，結果現在把每一分每一秒都花在長生不老的意義是什麼？Johnson 卻說他「從未如此快樂過」。他認為一般人所為喝啤酒吃炸雞熬夜看球賽的快樂人生，其實等同於自殺。

紀錄片讓 Johnson 宣傳自己的長生逆齡計劃的同時，呈現不少人對於 Johnson 的批評。我的想法是，這樣活值不值得或是快不快樂很個人，旁人覺得不值得，不影響 Johnson 的快樂，不管這個快樂有多少來自於把自己的長生逆齡藍圖包裝成商品，讓自己的哲學受到肯定之餘，也充實了荷包。

我真正在想的是，長生與逆齡真的是一個應該戮力追求的目標嗎？或是反過來說，死亡與老化是個應該被厭惡與避免的對象嗎？

怕死是人的天性，突然的死亡總讓人唏噓。只是如果人真能長生不死，很多的人（不只是富翁）長生不死，一個國家要準備多少的社會福利與醫療經費才可以支付很多長生者的社會？

當長生與逆齡成為追求的對象，那些因為體認「人終有一死」的哲學反思，那些體認到生老病死是人生必然的文學作品，那些希望在死前留下自己的 legacy，為社會做點事情的計劃，是否都只是失敗者的喃喃自語，都該被丟到一邊去？

不過我沒跟朋友說這麼多，我只回了一句：

「不過我當初是很開心50歲的，因為終於屬於疫苗優先群了～」

怎麼說呢，#大嬸就是務實。